

Artikel 4 van de mini-serie 'loopbaanondersteuning - waar we het met elkaar over moeten hebben'

## Wat je moet weten over het jongerenbrein en het maken van loopbaankeuzes?

In een [eerder gepubliceerd artikel](#) hadden we het over het inzetten van een extra setje hersenen voor jongeren die bezig zijn met een loopbaankeuze. We bespraken hierin wie dit zouden kunnen zijn, wat van hen verwacht wordt en hoe een school andere volwassenen, naast hun eigen professionals, kan betrekken in het loopbaanproces. In deze blog gaan we hier verder op in door in te zoomen op het jongerenbrein: waarom is het van belang om je in te leven in de jongere en welke strategieën zijn passend?

### Waarom kiezen voor jongeren lastig is

Het is al langer bekend dat het brein van jongeren anders werkt dan dat van volwassenen, simpelweg omdat het nog in ontwikkeling is. Deze verschillen zijn belangrijk om mee te wegen bij het bepalen hoe je loopbaanbegeleiding het beste kunt inrichten. Een 14-jarige zal anders reageren op situaties, keuzes, en ervaringen dan een 20-jarige, en die reageert weer anders dan een 40-jarige. Het gekke is dat juist in deze periode van de adolescentie waarin het brein nog volop in ontwikkeling is, de jongere vaak belangrijk keuzes moet maken.<sup>1</sup> Denk aan: schoolkeuzes, loopbaanrichting, maar ook het bouwen en onderhouden van relaties en een vriendenkring. Door de grote hoeveelheid complexe keuzes en het gebrek aan lange termijn overzicht is het mogelijk dat keuzestress ontstaat bij de jongere. Dit kan als gevolg hebben dat verkeerde keuzes worden gemaakt, bijvoorbeeld op basis van de mening van anderen of gebrek aan zelfreflectie. Om de kans op keuzestress te verkleinen en jongeren te helpen om goede keuzes te maken, is loopbaanondersteuning essentieel.

### Hoe werkt het brein van een jongere?

Neuropsycholoog Jelle Jolles<sup>2</sup> benoemt dat de adolescentie een periode is van hersenrijping, waarin de omgeving bepalend is voor ontplooiing. Hij benoemt dat een jongere zich plots snel kan ontwikkelen en achterstanden kan omzetten in een voorsprong. Daarbij zijn er twee hersensystemen te onderscheiden. Het ene systeem heeft te maken met logisch denken, plannen, organiseren, kiezen en rationele beslissingen nemen. Het berust op hersennetwerken waarin de prefrontale cortex de leiding heeft. Het andere systeem heeft betrekking op emotionele overwegingen: het limbisch systeem.<sup>3</sup> Bij jongeren is de mate van verbinding tussen de twee systemen anders dan bij volwassenen. De mate van verbinding hangt ook nog eens af van in welke periode van adolescentie men zich in bevindt. Jolles onderscheidt in de adolescentie drie periodes<sup>4</sup>:

- De vroege adolescentie (10 tot 14 jaar). In deze periode heeft de adolescent grote moeite met het remmen van emoties, kent hij sterke stemmingswisselingen en is hij

---

<sup>1</sup> Van Dinteren & Kuijpers, 2017

<sup>2</sup> J. Jolles. 2016. Retrieved from : <https://www.jellejolles.nl/kennisarchief/boeken/tienerbrein/>

<sup>3</sup> Jolles, J. (2016). *Het tienerbrein: over de adolescent tussen biologie en omgeving*. Amsterdam University Press.

<sup>4</sup> Jolles, J. (2016). *Het tienerbrein: over de adolescent tussen biologie en omgeving*. Amsterdam University Press.

vooral bezig met de korte termijn en daarmee korte termijn consequenties. Hij is gericht op positieve feedback en heeft matig zelfinzicht.

- De midden adolescentie (14 tot 17 jaar). In deze fase kan de adolescent simpele taken organiseren, maar heeft hij moeite met autoriteit en past hij zich vooral aan aan de regels in zijn of haar peergroep. Hij heeft moeite met lange termijn keuzes. De rationele kennis over de betekenis van ervaringen is nog niet goed gekoppeld aan emoties rondom ervaringen. Daardoor zijn keuzes veelal afgestemd op de keuzes van zijn omgeving en niet op eigen ervaringen en emoties.
- De late adolescentie (17 tot 22 jaar). In deze periode is de adolescent steeds meer in staat complexe keuzes te maken voor de middellange en lange termijn. Hij is beter bestand tegen sociale druk en heeft het vermogen tot zelfreflectie. Het remmen van impulsen, weerstand bieden aan sociale druk, het ontwikkelen van zelfinzicht en overzicht hebben op de midden- en lange termijn gaan steeds beter.

Volgens Jolles zijn steun, sturing en inspiratie vanuit de omgeving van de jongere essentieel voor de rijping van de hersenen binnen en over de periodes heen.

### **Hoe kan ik als volwassenen ondersteunen bij het maken van goede loopbaankeuzes?**

Ondanks dat het brein nog in ontwikkeling is, is het niet zo dat zelfreflectie, keuzes maken, of inzichten verwerven niet mogelijk is. Dit vraagt echter om oefening en aandacht om deze vaardigheden te ontwikkelen. Dit wetende is het gemakkelijker om loopbaanbegeleiding in te richten passend bij het brein van jongeren. Volwassenen die om de jongere heen staan, kunnen een aantal dingen doen om de ontwikkeling van zelfinzicht te ondersteunen<sup>5</sup>. We noemen hier een aantal strategieën op basis van het onderzoek van Jolles<sup>6</sup>, en van Van Dinteren en Kuijpers<sup>7</sup>:

#### *Positieve feedback en suggererend coachen*

Jongeren hebben de mening van anderen nodig om te komen tot zelfinzicht. Echter, omdat het zelfinzicht nog in ontwikkeling is, kan het relativiseringsvermogen soms ontbreken waardoor meningen ook verkeerd 'binnen kunnen komen'. Geef daarom vooral positieve feedback om ontwikkeling van een positief zelfbeeld te stimuleren. Benoem de kwaliteiten en motieven van de jongeren in gesprekken met de . Probeer de jongere iets nieuws dat spannend voor hem is, wees er dan van bewust dat negatieve feedback ertoe kan leiden dat de jongere datgene waar hij of zij mee bezig was, niet meer oppakt. Met name voor kwetsbare jongeren speelt een negatief zelfbeeld zwaar mee, waardoor negatieve feedback extra hard kan aankomen.<sup>8</sup> Een strategie die hierbij kan helpen is suggererend coachen: suggesties doen, structurerende vragen stellen, luisteren, open staan en terugpakken naar waar het over gaat.

#### *Ervaringen verzamelen en verwerken*

Ervaringen zijn nodig om te kunnen reflecteren op vragen zoals: Wie ben ik? Wat wil ik? Wat kan ik? En wat bestaat er om mij heen? Door op ervaringen te reflecteren krijgen

---

<sup>5</sup> Jolles, 2016

<sup>6</sup> Jolles, J. (2016). *Het tienerbrein: over de adolescent tussen biologie en omgeving*. Amsterdam University Press.

<sup>7</sup> Van Dinteren, R., & Kuijpers, M. (2017). Breinkennis en loopbaanontwikkeling: zin of onzin?. *LoopbaanVisie*, 2, 9-73.

<sup>8</sup> [https://www.onderwijsincijfers.nl/binaries/onderwijs-incijfers/documenten/publicaties/2017/06/15/loopbaanmonitor-jongeren-in-een-kwetsbare-positie/WEB\\_103391\\_rapport\\_kwetsbare+jongeren.pdf](https://www.onderwijsincijfers.nl/binaries/onderwijs-incijfers/documenten/publicaties/2017/06/15/loopbaanmonitor-jongeren-in-een-kwetsbare-positie/WEB_103391_rapport_kwetsbare+jongeren.pdf)

deze ervaringen betekenis, en kunnen jongeren wat zij hebben geleerd van ervaringen gebruiken tijdens het maken van loopbaankeuzes.<sup>9</sup> Als volwassene kun je ze stimuleren om gerichte ervaringen op te doen en ze helpen over de ervaringen na te denken, op basis waarvan zijn hun zelfinzicht kunnen vergroten. Hoe breder de jongere in zijn omgeving kennis kan maken met diverse activiteiten, beroepen en oefenmogelijkheden, hoe meer kans er is dat de jongere het straks makkelijker vindt om een keuze te maken voor een beroep of vervolgopleiding. Organiseer een ervaringsrijke omgeving waarin talenten zich kunnen ontwikkelen en het eigen potentieel onderzocht kan worden door middel van reflectie.

Wanneer jongeren ervaringen verzamelen komen daar vaak emoties bij kijken die kunnen vertroebelen. Help een jongere dus ook zijn emoties en de rol van deze emoties te begrijpen, hoe dingen in elkaar steken, en met een open blik te benaderen. Emotionele ervaringen kunnen juist van grote betekenis zijn voor het verwerven van zelfinzicht en kunnen zo de jongere helpen om loopbaankeuzes te maken. Het is van belang dat de jongeren deze emoties leren herkennen en in woorden leren benoemen, zodat ze hun motieven kunnen ontdekken.

#### *Zelfsturing*

Volwassenen kunnen jongeren ook helpen in het ontwikkelen van zelfsturing. De volwassene kan zelfsturing faciliteren door randvoorwaarden te creëren waarmee of waarbinnen de jongeren zelf aan de slag kan gaan, bijvoorbeeld door het bieden van gedragsalternatieven, door te helpen met het maken van plannen of door het schetsen van gevolgen. Hierbij is het belangrijk niet actief te adviseren of richting te geven, maar indirect te faciliteren. Let hierbij op dat je niet vervalt in stereotypering of dat je aannames van je eigen cultuur reflecteert. Van Dinteren en Kuijpers geven de tip om jezelf de vraag te stellen, zou ik hetzelfde gezegd hebben als degene die voor mij zit een ander geslacht had of een andere afkomst?<sup>10</sup> Ook helpt het vanuit de eigen kracht van de jongere te denken, de jongere wijzen op eigen verantwoordelijkheid, en om zelfvertrouwen in het eigen kunnen te stimuleren. Met name bij kwetsbare jongeren is dit laatste van groot belang.<sup>11</sup>

#### *Rolmodellen*

Ook benoemen Kuijpers en van Dinteren dat meningen van peers zeer belangrijk zijn voor jongeren bij het maken van keuzes. Het kan daarom helpen jongeren in contact te laten komen met hun netwerk, met name specifieke rolmodellen. Inspirerende volwassenen leren de jongere over de mogelijkheden en de routes, geven hem visies en visioenen, voorstellingen en uitdagingen. De docent kan deze rol niet altijd vervullen, het is daarom belangrijk na te gaan wie een rolmodel voor de jongere zou kunnen zijn.

Jongeren hechten belang aan de mening van vloggers en influencers, zoals Famke Louise, mensen in de buitenwereld, maar ook uit hun dagelijkse praktijk; de voetbalcoach, een oudere neef of nicht, of ouderejaars. Met al die concurrentie ga je het als ouder of docent niet altijd winnen. Je kunt rolmodellen echter wel actief betrekken bij het proces,

---

<sup>9</sup> LOB expertisecentrum. LOB en de leeromgeving. Retrieved from [https://www.expertisepuntlob.nl/xfile/4258/infographic\\_lob-leeromgeving.pdf](https://www.expertisepuntlob.nl/xfile/4258/infographic_lob-leeromgeving.pdf)

<sup>10</sup> Van Dinteren, R., & Kuijpers, M. (2017). Breinkennis en loopbaanontwikkeling: zin of onzin?. *LoopbaanVisie*, 2, 9-73.

<sup>11</sup> Franken en Mateman. 2019. <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2019-04/Wat-werkt-bij-het-succesvol-toeleiden-van-jongeren-naar-werk.pdf>

bijvoorbeeld door sprekers uit te nodigen of jongeren vragen gesprekken aan te gaan met hun rolmodellen. Ook het inzetten van coaches of mentoren kan hierbij helpen. Mocht Famke Louise toch te druk zijn, dan zijn er ook passieve mogelijkheden. Stel de jongere vragen: Wie is je rolmodel en waarom? Wat is zo goed aan hem of haar? Heeft hij of zij ook mindere kanten? Hoe is deze persoon daar gekomen? Welke vaardigheden heeft hij of zij daarvoor moeten ontwikkelen? Wat is jouw ambitie en welke vaardigheden heb jij daarvoor nodig?

### **Nadenken over strategieën**

Deze verschillende strategieën die een volwassene kan inzetten om jongeren te ondersteunen bij hun loopbaankeuzes zijn slechts een greep uit een scala van opties. Belangrijk om in het oog te houden is dat het individu centraal staat, omdat iedere jongere anders is. Anders in ontwikkeling, ervaringen, en in de aanraking met volwassenen. Verplaats je daarom in de jongere en neem een faciliterende houding aan in plaats van de adviserende volwassene te zijn.

Ken jij nog andere succesvolle strategieën om jongere te ondersteunen tijdens de verschillende periodes in de adolescentie? Laat het ons weten door een mail te sturen naar [Euroguidance@cinop.nl](mailto:Euroguidance@cinop.nl).

[Lees ook andere artikelen van de mini-serie 'loopbaanondersteuning - waar we het met elkaar over moeten hebben'](#)